Дата: 08.11.2021

Клас: 8Б

Предмет: Фізичне виховання

Вчитель фізкультури : Москаленко Віталій Іванович

Тема: ТБ під час виконання гімнастичних вправ. Комплекс ритмічної гімнастики. Танцювальні кроки. Розвиток фізичних якостей. Вправи на правильну поставу.

Про матеріал:

Рекомендації щодо дотримання техніки безпеки при самостійном виконуванні фізичних вправ в домашніх умовах на період карантину:

<https://www.youtube.com/watch?v=Cp6JmkqCQfI>

Вправи рухової активності. Танцювальна розминка.

<https://www.youtube.com/watch?v=Y02I4nZjRag>

Гімнастика. Вправи на розвиток фізичних якостей:

<https://www.youtube.com/watch?v=dvnTWA7Ru64>

Вправи на правильну поставу:

<https://www.youtube.com/watch?v=Um9_iTbhGaU>

Домашнє завдання:

Повторити руханку під музику вдома:

<https://www.youtube.com/watch?v=cFq3UcfW4J0>